



令和5年10月のてるぼサロン 予定表



てるぼサロン（ふれあい・いきいきサロン）とは、地域にお住まいの皆さんが交流を図ったり、息抜きをした
りする集いの場のことをいいます。いちかわ社協では、マスコットキャラクターの名前にちなんで「てるぼサロ
ン」と総称しています。

てるぼサロン110ヶ所のうち、一般サロン（87ヶ所）のご紹介

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
1	市川第一地区	てしごとサロン	17(火)10:00～	地域ケア市川第一	和紙でネックレスをつくろう	市川
2	市川第一地区	市川南わいわいサロン	27(金)10:00～	市川南3・4丁目自治会館	手ぬぐい体操、講話	市川南
3	市川第一地区	サロン・デュ・ボン根本	10(火)10:00～	根本自治会館	フリフリグッパ一体操他	市川
4	市川第一地区	カラオケ・サロン	18(水)14:00～	市川八幡神社	カラオケ、茶話会	市川
5	市川第一地区	サロン「ウィズⅡ」	6、20(金)10:00～	市川駅前八幡神社社務所	健康体操	市川
6	市川第二地区	ふれあいサロンDai2				
7	市川第二地区	ふれあいサロン大和田				
8	市川第二地区	ナルクふれ愛サロン				
9	市川第二地区	ふれあい茶話会	10(火)、25(水)10:15～	市川南自治会館	ふれあい茶話会	市川南
10	市川第二地区	サロン「ウィズ」	10、24(火)10:00～	新田胡録神社	健康体操	新田
11	市川第二地区	サロンとうかぎ				
12	市川第二地区	ピンポンクラブ	11、25(水)14:00～	ここからだ市川店(フィットネスクラブゼスタ)	卓球	新田
13	市川第二地区	やさしいヨガ	11、25(水)13:00～	ここカラダ市川店(フィットネスクラブピスタ)	ヨガ	新田
14	国府台地区	いこいのサロン国府台	19(木)10:00～	国府台町会会館	eスポーツ	国府台
15	国府台地区	“ぬり絵”でボランティア	3(火)13:30～	国府台町会会館	配食弁当で使用のぬりえ	国府台
16	国府台地区	サロン「回向院市川別院」	23(月)10:30～	回向院市川別院二階客殿	塗り絵写経	国府台
17	真間地区	ボディケアクラブ	20(金)10:30～	真間稲荷神社	ストレッチ・ダンスなど	真間
18	真間地区	サロンよってこ	19(木)10:30～	よってこ	絵手紙	真間
19	真間地区	よってこカフェ	17(火)13:30～	地域ケア真間「よってこ」	脳トレ・体操・ぬりえ	真間
20	八幡地区	ふれあいサロンやわた	27(金)	地域ケア八幡	筆ペンで字を書きましょう	市内
21	八幡地区	てるぼサロンさんぼみち	26(木)13:00～	地域ケア八幡	茶話会	八幡
22	八幡地区	たのしむサロン	11(水)10:00～	勤労福祉センター	料理教室	南八幡
23	八幡地区	サロンよりみち	12(木)13:00～	地域ケア八幡	ぬり絵と茶話会	八幡
24	菅野・須和田地区	西自治会館サロン	5、26(木)12:30～	菅野西自治会館	囲碁・将棋	菅野
25	菅野・須和田地区	不動院囲碁・将棋サロン	12、19(木)12:30～	不動院	囲碁・将棋	東菅野
26	菅野・須和田地区	よみっこ文庫サロン	10、24(火)12:30～	菅野小学校 大会議室	本の貸し出し、各種相談、雑談、サポートセンターとの連絡	菅野
27	菅野・須和田地区	みんなのえんがわカフェ	3、17(火)13:30～	市川子ども文化ステーション北地区事務所	茶話会・講習会・手芸・読書会など	東菅野
28	菅野・須和田地区	M&M Table	7(土)13:00～	ふくろう画廊	ボードゲーム	菅野
29	菅野・須和田地区	ナグさん体操サロン	10(火)10:00～	スペース四季彩	高齢者向け体操	菅野
30	曾谷地区	サロン曾谷	27(金)13:00～	曾谷公民館 高齢者集会室	感染予防	曾谷
31	曾谷地区	ECOサロン	30(月)10:00～	個人宅	食品ロス学習	曾谷
32	曾谷地区	サロンつなぐ				
33	宮久保・下貝塚地区	手芸・ふれあいサロン	12(木)10:00～	宮久保自治会館	布ぞうり	宮久保
34	宮久保・下貝塚地区	すぎな	27(金)10:30～	下貝塚自治会館	花の即売会	下貝塚
35	宮久保・下貝塚地区	わっはっは どっこいしょ体操	4(水)10:00～	宮久保自治会館	体操	宮久保

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
36	宮久保・下貝塚地区	鬼越ふれあいサロン	23(月)10:30～	鬼越町会事務所	高齢者サポートセンター(介護予防、認知症について)	鬼越
37	市川東部地区	ECO TOGETHER	11(水)10:00～	柏井ビジターセンター	散策	鬼越
38	市川東部地区	ほほ笑みサロン鬼高				
39	市川東部地区	ここぼとサロン				
40	市川東部地区	サロン若宮	19(木)14:00～	若宮小学校	出前講座(腸の健康に関する健康教室)	若宮
41	市川東部地区	富士見・南千台サロン	10(火)12:30～	南千台会館	ハーモニカを聴こう	北方町
42	市川東部地区	若宮八幡サロン	18(水)13:30～	若宮八幡神社	高齢者サポートセンターの話	若宮
43	市川東部地区	中山団地てるぼサロン				
44	市川東部地区	花の道くオアシス>	①2、16、30(月)13:00～ ②4、18(水)13:00～	花の道オアシス(個人宅)	①卓球②囲碁	若宮
45	市川東部地区	サロン高石神	12(木)13:30～	高石神社社務所	映画会	高石神
46	市川東部地区	いきいき体操東部	16(月)10:00～	東部公民館	体操	本北方
47	市川東部地区	いきいき体操若宮	26(木)10:00～	若宮公民館	体操	若宮
48	市川東部地区	詩歌うたう会	18(水)13:30～	東部公民館	歌とおしゃべりタイム	本北方
49	国分地区	ほっとサロン	17(火)10:00～	西部公民館研修室	軽い体操 雑談	中国分
50	国分地区	サロン風の谷	14(土)10:15～	風の谷こども園	茶話会	北国分
51	国分地区	サロン・セブン				
52	国分地区	サロン太陽 根古屋				
53	国分地区	ハッピーサロン♡いなこし	19(木)13:30～	稲越自治会館	茶話会	稲越
54	国分地区	サロン・トマト				
55	大柏地区	梨風サロン	26(木)10:00～	梨風公園管理事務所	小物入れを作ろう!	大野町
56	大柏地区	大野サロン	27(金)13:00～	大野公民館 多目的ホール	口腔サポートセンターによる「お口あれこれ」	南大野
57	大柏地区	サロン奉免	11(水)13:30～	奉免地域ふれあい館	綺麗な飾り止めをつくろう	柏井町
58	大柏地区	大町にここサロン				
59	大柏地区	サロン柏井	5、19(木)12:00～	奉免地域ふれあい館 ふれあい室1、2	麻雀、将棋、囲碁	奉免
60	大柏地区	サロン“虹の会”	4、11、18、25(水)10:00～	北市川スポーツパーク	グランドゴルフ	柏井町
61	信篤・二俣地区	ふれあいルーム信篤・二俣	10/19(木)13:30～	信篤公民館	ポッチャ	高谷
62	行徳地区	行徳歌声サロン	16(月)14:00～	行徳公民館	歌声サロン 音楽レク	末広
63	行徳地区	行徳カラオケサロン伊勢宿	20(金)13:00～	伊勢宿自治会館	カラオケ	伊勢宿
64	行徳地区	行徳ふれあい健康サロン	25(水)13:30～	行徳I&Iホール大会講室	①おなかの癌に気を付けよう ②大腸がん予防のための食生活	末広
65	行徳地区	行徳健康ピンポンサロン	13(金)、23(月)10:00～	行徳ニューグランドハイツ	ピンポン	幸
66	行徳地区	行徳ふれあいお茶の会				
67	行徳地区	行徳カラオケサロン塩焼	4(水)13:00～	塩焼中央公園管理棟2階	カラオケ	塩焼
68	南行徳地区	新井小サロン	19(木)13:30～	新井小学校	オンラインヤクルト工場見学とヤクルトの効能について	新井
69	南行徳地区	ゆう相会				
70	南行徳地区	ご近所・友の会	4、11、18、25(水)13:30～	南行徳公民館	みんなで体操	相之川
71	南行徳地区	南行サロン	16(月)13:30～	南行徳富美浜自治会館	お互いさま事業について	南行徳
72	南行徳地区	法伝寺サロン	18(水)13:30～	法伝寺	軽度ヨガ らくらく体操	湊
73	南行徳地区	活き行きサロン				
74	南行徳地区	塩浜サロン	29(日)13:00～	ほっとスペース	もったいないコーナー	塩浜
75	南行徳地区	男性料理教室サロン	16(月)10:30～	南行徳公民館	男性料理	相之川
76	南行徳地区	脳トレジャンジャン	①3、10、17、24、31(火) 12:00～②5、12、19、26 (木)12:00～	南行徳公民館	健康麻雀	相之川
77	南行徳地区	サロンさくら会	①2(月)13:00～②16(月) 13:00～	①香取ふれあい館②櫻場公園	①成年後見制度について(紙芝居)② グラウンドゴルフ	福栄

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
78	南行徳地区	いこいの部屋 もりの泉	活動休止中			
79	南行徳地区	はまかぜ合唱団	3、10、17、24、31(火) 10:15～	ほっとスペース	合唱・親睦会	塩浜
80	南行徳地区	百人一首「紫草の会」	5、19(木)13:00～	ハイタウン塩浜第一集会所	百人一首・かるた取り	塩浜
81	南行徳地区	日曜サロン	1、8、22(日)13:30～	ほっとスペース	みんなで体操	塩浜
82	南行徳地区	太極拳	3、10、17、24(火)13:30～	ほっとスペース	太極拳	塩浜
83	南行徳地区	オレンジキャブ	登校日の下校時	塩浜学園通学路	児童安全誘導・見守り	塩浜
84	南行徳地区	水曜サロン	18(水)13:00～	行徳駅前公園 研修室	雑談、トランプ、将棋、カルタ	行徳駅前
85	南行徳地区	街角サロン行徳	①7(土)13:00～ ②19(木)13:00～	ソフトタウンC棟集会室	①体操②民話を聞く会	日之出
86	南行徳地区	自由参加のグランドゴルフ				
87	南行徳地区	おてんとさん	11(水)13:30～	南行徳市民センター	脳トレ・タオル体操・頭と体を使った体操など	南行徳

各地区の「地域ケア拠点」(各地区社会福祉協議会)

地域ケア名	電話	住所	開所日	備考
地域ケア市川第一	047-322-8347	市川2-7-7 市川地域ふれあい館内	火～金	
地域ケア市川第二	047-376-8343	大洲1-18-1 ふれあいセンター内	月～金	
地域ケア国府台	047-372-8343	国府台5-23-5 国府台町会会館内	月～金	
地域ケア真間「よってこ」	047-324-8347	真間2-17-12 キョウエイハイツ真間1階B号	月～金	
地域ケア八幡	047-334-8347	八幡2-4-8 旧八幡市民談話室6階	月～金	
地域ケア菅野・須和田	047-326-8347	菅野3-24-2 菅野公民館内	火～金	
地域ケア曾谷	047-371-8348	曾谷6-25-5 曾谷公民館内	火～金	
地域ケア宮久保・下貝塚 「宮久保 下貝塚寄り合い処」	047-372-8348	宮久保1-13-2 森店舗1階東側	月～金	
地域ケア市川東部	047-339-8349	本北方3-19-16 東部公民館内	月～金	最終(月)休み
地域ケア国分	047-373-8347	中国分2-13-8 西部公民館内	火～金	
地域ケア大柏	047-339-8347	南大野2-3-19 大柏出張所内	月～金	
地域ケア信篤・二俣 「ふれあいルーム」	047-328-8347	高谷1-8-1 信篤公民館内	火～金	
地域ケア行徳	047-356-8347	塩焼5-6-14 塩焼中央公園内	月～金	
地域ケア南行徳	047-359-8347	相之川1-3-7 南行徳公民館内	火～金	
地域ケア南行徳第二 「ほっとスペース」	047-398-8347	塩浜4-2-2-101	日～土	最終(月)休み

※いずれも 10時～16時 祝祭日・夏季・年末年始を除く

※新型コロナウイルスの影響で一時的に閉所または、時間短縮や曜日を限定して開所している場合があります



お近くの「地域ケア」を
ご活用ください

市内15ヶ所にある「地域ケア拠点」では、地区内のでるほサロンのご案内の他、「困りごとの相談」「車イスの貸し出し」などを行っております。
お気軽にご来所・ご連絡ください。



令和5年10月のてるぼサロン予定表



てるぼサロン110ヶ所のうち、子育てサロン（23ヶ所）のご紹介

No.	地区	サロン名	開催日時	場所	内容	住所
88	市川第一地区	赤ちゃん広場(0～3歳児)	30(月)10:00～	地域ケア市川第一	赤ちゃんと子どもの応急手当	市川
89	国府台地区	子育てサロンパンダっ子	10(火)11:00～	中原寺間法会館	親子同士の交流 情報交換等	国府台
90	真間地区	子育てサロン「にこにこ」	25(水)10:30～	よってこ	ハロウィン	真間
91	八幡地区	おそと広場「みつばちキッズ」	10(火)10:30～	八幡児童公園	親子で公園あそび	八幡
92	八幡地区	えほんとおそびのひろば わくわくキッズ	3(火)10:00～	勤労福祉センター第2会議室	絵本のよみきかせや季節のあそびを中心とした親子のひろば	南八幡
93	八幡地区	双子ちゃん・三つ子ちゃん交流会	15(日)13:15～	勤労福祉センター又は全日警ホール	双子ちゃん・三つ子ちゃん家族の交流会	八幡
94	菅野・須和田地区	みつばちっこ菅野(おそとサロン)	16(月)10:30～	菅野公民館芝生広場・和室	0～2才くらいの親子の外遊び交流	菅野
95	菅野・須和田地区	こーひーかつぶ	23(月)10:00～	市川子ども文化ステーション北地区事務所	お母さんの居場所	東菅野
96	菅野・須和田地区	みつばちっこサロン本八幡	4(水)10:30～	シェアスペースにわにわ	0才児親子のわらべうた・工作で交流	八幡
97	曾谷地区	曾谷ゆりんこくらぶ				
98	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ宮久保	23(月)10:00～	宮久保自治会館	子育て支援	宮久保
99	宮久保・下貝塚地区	びよびよクラブ下貝塚	16(月)10:00～	下貝塚自治会館	子育て支援	下貝塚
100	市川東部地区	ぷちデビューサロン				
101	市川東部地区	びよびよひろば	12(木)10:00～	鬼越鬼高地域ふれあい館ふれあい室2	お母さんの居場所	鬼越
102	市川東部地区	ぷちデビューサロン北方	10、24(火)10:30～	北方第2公園管理事務所2階	赤ちゃんとママの交流	北方
103	市川東部地区	ぷちデビューサロン若宮	19(木)10:15～	若宮公民館	赤ちゃんとママの交流	若宮
104	市川東部地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ鬼高	16(月)10:30～	鬼高公民館 和室1・2・3	0～1才児親子交流会	鬼高
105	市川東部地区	こあらっこの会				
106	大柏地区	もものこ				
107	信篤・二俣地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ信篤	26(木)10:30～	信篤公民館 第1・2和室	0～1歳くらい親子のおしゃべり交流会	信篤
108	信篤・二俣地区	きらきらひろば	13、27(金)9:30～	信篤公民館	お母さんの居場所	高谷
109	行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ本行徳	24(火)10:00～	本行徳公民館研修室	おしゃべり交流会	本行徳
110	南行徳地区	赤ちゃんサロンみつばちっこ新井	13(金)10:30～	新井自治会館	おしゃべり交流会	新井

てるぼサロンの お問い合わせ

「市川市社会福祉協議会 地域福祉・ボランティアセンター」

☎ 047(320)4002 平日：8時40分～17時40分（土日祝祭日・年末年始を除く）

（住所：〒272-0026 市川市東大和田1-2-10）